

産後のボディケア

season 5

(全 3 回)

イベントページ
QRコード



- 産後休暇中や再就職をご検討中のお母様と赤ちゃんへ
- 骨盤まわりの調整やベビーマッサージの要素を取り入れ、身体と心をケアします。
- 産後の負担を軽減し、無理のない職場復帰や再就職をサポートします。

開催日時

1回目：10月 2日(金) 13:30～14:30
2回目：10月16日(金) 13:30～14:30
3回目：10月30日(金) 13:30～14:30
※全3回の連続の講座です。お申し込みは、中野区産業振興センター和室にてお申し込みください。

※全3回の連続の講座です。お申し込みは、中野区産業振興センター和室にてお申し込みください。

お申込み

お申込み期間：9月 1日(火)～9月 15日(火)
下記のメールアドレスに、お申し込みください。

【お申込み用メールアドレス】
info_nakano-shin.com

【必要事項】
◇講座名、お名前(ひらがな)と月齢
◇ご住所、電話番号、Eメール(必須) ◇ご職業
※9月15日(火)までにお申し込みください。お申し込みいただいたメールの先着順となります。

お申込み用アドレス
QRコード



QRコードを読み込むと
メールアドレスが
自動で入力されます



【講師】 MEGURU

(めぐるヨガ主宰) 日本マタニティーヨーガ協会認定講師
日本ヨーガ療法学会認定教師／介護予防運動指導員

身体と心が喜びと安らぎに満たされて、全ての出来事、全ての
の人々に感謝の気持ちが巡りますように

 **TAC 東京アスレティッククラブ**

【主催】 中野区産業振興センター
マネジメント共同事業体

講座概要

- 産後のお母さんと赤ちゃんの生命力溢れる時期に身体と心が喜ぶ、見た目ではなく、内側の美しさをサポートするヨガを行います。
- 骨盤周りの調整や、ベビーマッサージ要素も取り入れて行います。
- ヨガマット、ボールを使用します。
- 全3回連続講座です。①10月2日(金)／②10月16日(金)／③10月30日(金)

対象

お母様 : 区内在住、在勤、産後休暇取得中や再就職をご検討中で、
【産後2ヵ月を経過している方】
 赤ちゃん : 1才3か月くらいまで(一人歩きができる前まで)
 ※産後の体調の感じ方は人それぞれです。ご無理のないようご参加ください。

服装・持ち物等

- ・裸足でご参加いただきます。
- ・ヨガができる服装
 (不可なもの…スカート・ジーパン・ガードル等、体を動かす妨げになるもの)
- ・バスタオル
 (お子様を寝かせる際、ヨガマットの上に重ねて敷きたい方はお持ちください)
- ・飲み物(水筒、ペットボトルなどふたができる容器でお持ちください)
- ・お子様のお気に入りのおもちゃ
- 【その他】
- ・使用するヨガマット、ボールは貸出を行います。
- ・場内で授乳していただけます。
- ・使用済オムツやゴミ等はお持ち帰りください。

定員

先着8組(お母様と赤ちゃんのペアで合計16名)

会場・問合せ

中野区産業振興センター 3階 和室
 中野区中野2-13-14 中野駅南口より徒歩5分
 ※原則、駐車場のご用意はございません。公共交通機関でお越しください。
 TEL:03-3380-6946 中野区産業振興センター 2階窓口
 (お問合せ受付時間:平日午前9時～午後5時)

お申込み方法

必要事項をご記入の上、以下のメールアドレスへお申込みください。
【お申込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

【必要事項】

- ◇お名前 ◇講座名と開催日 ◇ご職業
- ◇ご連絡先 (お電話番号 と メールアドレス)
- ◇お子様のお名前(ひらがな)と月齢

お申込み用アドレス
QRコード



QRコードを読み込むとメールアドレスが
自動で入力されます